

前日まで
受け付け可能！

市民による市民のための講座

けんこう

65歳からの健幸講座

さまっん



健幸度チェック測定会・健幸講座(9月コース)

①9月 3日(水)健幸度チェック測定会

無 料
要申込
(申込順)

②9月10日(水)健幸講座:運動・低栄養予防

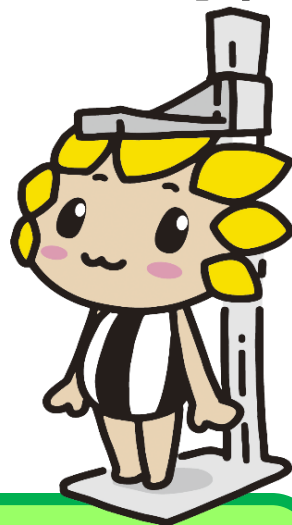
③9月17日(水)健幸講座:運動・オーラルフレイル対策

フレイル予防について、フレイルの兆しに気づき、健康な状態に戻るためのポイントを3日間に渡りお伝えする講座です。

1日ごとの申し込みも可能です。

定員(①25名、②③30名)に達した場合は締め切ります。

☆8月1日から申込受付開始します



場所:市民健康センター 多目的ホール

時間:13:45~15:30(受付13:30~)

動きやすい服装・靴でお越しください。(靴の着脱あり)

お問い合わせ・お申込み

電話:046-252-7084

FAX:046-252-8238

座間市 福祉部 長寿支援課

8時30分~17時15分(土日祝を除く)

終日受付可

受講申込書

座間市長寿支援課長寿支援係

FAX 046-252-8238

送信する際には、FAX 番号を再度ご確認ください

☐ **9月3日(水) ①健幸度チェック測定会**

※測定で素足になります。着脱しやすい靴、靴下で来てください。

☐ **9月10日(水) ②健幸講座(運動・栄養)**

☐ **9月17日(水) ③健幸講座(運動・口腔)**

参加希望日に☑を記入してください。

☆8月1日申込受付開始

申し込み日 月 日

ふりがな	
お 名 前	
生 年 月 日	(歳)
住 所	座間市
電話番号	